

## 비만, 바로 알기!

### 비만이란?

비만은 운동부족, 잘못된 식습관 등으로 몸속에 지방이 많이 쌓인 상태로 여러 질병의 원인이 됩니다.



### 비만 문제점

건강상의 문제로 관절염, 변비, 수면 중 무호흡증 등이 생길 수 있으며 각종 암의 위험성도 높아집니다. 소아비만은 자신감 하락과 운동에 흥미가 없어져 운동을 기피할 수도 있습니다.



### 비만 예방하는 식생활습관!



가족 모두 함께  
 실천해요!

- 1 식사, 간식은 식탁에서만 먹기
- 2 음식은 눈에 잘 띄지 않는 곳에 보관하기
- 3 TV, 책 등을 보면서 먹지 않기
- 4 등하굣길 군것질 못하게 하기
- 5 가까운 거리는 걸어서, 엘리베이터보다는 계단 이용하기
- 6 체중을 매일 측정하기
- 7 TV 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이고 규칙적으로 운동하기  
 → 패스트푸드 광고 노출 줄이고 운동량 증가시키기



## 주의하자 고 카페인!

### 고카페인 음료란?

카페인, 구연산, 타우린 등이 들어 있고, 신진대사를 자극해 피로를 줄이고 정신을 각성시켜 일시적으로 졸음을 막아주는 효과가 있는 음료입니다.

### 고카페인 음료 섭취의 부작용

- ✓ 뇌 각성에 의한 불면증
- ✓ 두통, 행동 불안과 정서 장애
- ✓ 심장 박동수 증가
- ✓ 혈압 상승, 위장병
- ✓ 칼슘 흡수 방해로 인한 성장 방해  
 성장기 어린이나 청소년의 경우  
 과도한 카페인 섭취는 금물



### 고카페인 음료 라벨 확인하기



### 고카페인 음료 줄이는 방법



### 6월의 절기(하지)-6.21

일 년 중 낮의 길이가 가장 긴 날입니다. 하지가 지나면 장마가 오는데, 하지가 지나도 장마가 오지 않으면 기우제를 지내기도 했습니다. 먹거리는 감자를 많이 먹었습니다.



<감자전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]



# 6월 학교급식 식단 안내



	<b>6/1 Tue 생일밥상</b> 참쌀밥 쇠고기미역국(16.) 닭감자조림(5.6.13.) 마늘쫄무침(5.6.13.) 숙주볶음 배추김치(9.) 치즈스틱케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.9/24.5/84.5/2.6	<b>6/2 Wed 수다날</b> 찰현미밥 근대국(5.6.) 돼지고기수육(5.6.10.) 감자볶음 오징어강정(1.5.6.12.13.17.) 배추김치(9.) 친환경머스크멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.9/30/92.2/2.8	<b>6/3 Thu</b> 완두콩밥 참치찌개(5.6.9.12.) 오이지무침(13.) 돌미나리초무침(5.6.13.) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 고구마맛탕(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.7/25.2/109.5/4	<b>6/4 Fri</b> 찰보리밥 우렁된장국(5.6.12.) 브로콜리숙회(5.6.13.) 낙지떡볶음(1.5.6.13.) 김치부추전(1.5.6.9.13.17.) 단호박죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.1/21.3/222.8/4.3
<b>6/7 Mon</b>	<b>6/8 Tue</b>	<b>6/9 Wed 수다날</b>	<b>6/10 Thu</b>	<b>6/11 Fri</b>
찰보리밥 된장찌개(5.6.12.) 가지무침(5.6.13.) 깻잎순볶음(5.) 떡갈비스탁(5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 수수경단(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.8/23.4/167.8/7	참쌀밥 코다리매운탕(5.6.12.13.18.) 달걀찜(1.2.) 시금치나물 파슬리관쇼새우(1.2.5.6.9.10.11.12.13.) 배추김치(9.) 초코바닐라구슬아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.4/24.8/190.7/4.9	찰현미밥 아욱된장국(5.6.9.) 오리훈제야채무침(1.2.5.6.) 미역오이초무침(5.6.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 친환경참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 533.1/20/203.3/3.3	흥국쌀밥 쇠고기두부국(5.12.16.) 갑오징어초무침(1.5.6.13.) 메밀잎무침(3.5.6.) 참치김치볶음(5.9.) 배추김치(9.) 웨지감자(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544/23.1/98.1/4.2	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 미역국(18.) 콩나물잡채(5.13.) 갈락로스트치킨(1.5.6.10.12.13.15.) 깍두기(9.) 식물성유산균요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.8/28.5/134.9/7.9
<b>6/14 Mon</b>	<b>6/15 Tue</b>	<b>6/16 Wed 수다날</b>	<b>6/17 Thu</b>	<b>6/18 Fri</b>
참쌀밥 머쉬룸스프(2.5.6.13.) 취나물무침(5.6.13.) 포크커피렛(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 열무김치(9.13.) 딸기마카롱(1.2.6.) 생오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.1/23.1/96.5/3.3	찰현미밥 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 숙음열무된장지짐(5.6.9.13.) 도라지오이무침(5.6.13.) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 찐빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.3/31.7/220.5/4.3	참쌀밥 순두부찌개(5.6.9.10.) 알감자조림(2.5.6.13.) 쫄면야채무침(1.5.6.10.13.) 호박표고버섯볶음(5.6.) 배추김치(9.) 새우짜조림(1.5.6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.1/18/163.6/5.3	찰보리밥 청국장찌개(5.9.12.13.16.) 코다리찜(5.6.13.) 가지무침(5.6.13.) 양송이오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 갈릭파이(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.9/26.7/142.7/4.4	찰기장밥 어육우동국(1.5.6.7.8.13.18.) 고구마잎무침(3.5.6.) 땅콩멸치볶음(4.5.6.9.13.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 이색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 533.4/21.8/177.8/2.9
<b>6/21 Mon</b>	<b>6/22 Tue</b>	<b>6/23 Wed 수다날</b>	<b>6/24 Thu</b>	<b>6/25 Fri</b>
찰현미밥 들깨수제비국(5.6.) 상추부추무침(5.6.13.) 감자전(5.6.) 고등어순살구이(5.7.13.) 배추김치(9.) 새우링(1.5.6.9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.7/20.7/143.6/3.5	찰현미밥 만두국(1.5.6.10.16.18.) 곤약메추리알장조림(1.5.6.13.) 참나물무침 돼지고기완자전(1.5.6.10.12.) 열무김치(9.13.) 강글쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.4/20.9/115.3/6.3	찰흑미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.12.) 삼치무조림(5.6.7.13.) 햄부추무침(1.5.6.8.13.) 당면잡채(1.5.6.10.13.) 열무김치(9.13.) 허니버터아몬드 * 에너지/단백질/칼슘/철 531/23.2/153.3/3.2	짜장밥(2.5.6.10.12.13.16.) 콩나물국(5.) 단무지무침(13.) 닭강정(4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 과일야채샐러드(1.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.4/24.3/102.6/2.3	흥국쌀밥 새우호박국(5.9.13.) 취나물무침(5.6.13.) 소라살무말랭이초무침(5.6.13.) 돼지고기탕수육(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 바나나(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.7/20.3/138.4/9.4
<b>6/28 Mon</b>	<b>6/29 Tue</b>	<b>6/30 Wed 수다날</b>	☆건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요! <p>골고루 먹고 친구와는 음식을 나누어 먹지 않아요!</p> <p>식사 중에는 대화하지 않아요!</p>	
참쌀밥 열무된장국(5.6.) 청경채무침 김자반(5.) 도라지강정(5.6.12.13.) 항박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.9/17.6/157.4/3.3	차수수밥 돼지갈비감자탕(5.6.9.10.13.) 더덕오이무침(5.6.13.) 콩나물무침(5.13.) 파프리카떡볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.) 찐옥수수(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.6/27.4/114.8/3.5	비빔밥(5.6.10.13.) 두부달걀국(1.5.6.12.) 깍두기(9.) 친환경수박 크림토스트(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.8/19.9/150.8/4		

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◇ 학교홈페이지 공지사항에 축산물이력표시를 게시하고 있습니다.